



POSTURE CORRETTE

seminario gratuito

Cos'è veramente la postura?

In questo seminario saranno trattati meccanismi tramite cui il nostro sistema nervoso centrale è collegato a muscoli, ossa e articolazione e le orienta nello spazio dando origine alla nostra "postura"; inoltre saranno presentate metodologie di autovalutazione per capire se realmente sia presente un problema di postura.

Tratteremo i seguenti argomenti:

Che cos'è la postura?
I problemi posturali
Come curare la propria postura
Migliorare la qualità di vita
Parte pratica

Con la collaborazione di: 3M TRAINING LAB

DETTAGLI

Quando: 16 Marzo

Indirizzo: Istituto GAUS
Via della Bufalotta 556
00139 Roma

Iscrizioni: progettotosia@ascsport.it

Contatti: 06 89766106

Contatti: www.ascsport.it